



Laulu ja liike yhdessä

**Lauluhengitystekniikka musikaali-ensemblen jäsenenä
työskennellessä**

Meeri Sarjasto

Opinnäytetyö, AMK

Joulukuu 2023

Kulttuuriala

Musiikkipedagogi (AMK), musiikin koulutusohjelma

Sarjasto Meeri**Laulu ja liike yhdessä - Lauluhengitystekniikka musikaali-ensemblen jäsenenä työskennellessä**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2023, 24 sivua.

Musiikin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: Kyllä

Tiivistelmä

Tutkimus Laulu ja liike yhdessä käsittelee lauluhengityksen haasteita musikaali-ensemblen jäsenenä työskennellessä. Tarve tutkimukselle kumpusi alunperin musiikkiteatterin työkentältä; lauluhengityksen haasteet ovat alalla yleinen ongelma ja puheenaihe, joihin tässä tutkimuksessa haettiin ratkaisuja ammattilaisten kokemusten kautta. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluiden avulla, joissa selvitettiin ovatko alalla työskentelevät ammattilaiset kohdanneet lauluhengityksen haasteita, sekä millaisia laulamisen ja liikkumisen yhdistäviä harjoituksia tutkimukseen valikoituneet ammattilaiset mahdollisesti tekevät. Myös haastateltujen liikuntatottumuksia selvitettiin teemahaastatteluissa. Tutkimuksessa kolme musikaali-ensemblissä työskennellyttä musiikkiteatterin ja laulamisen ammattilaista kertoivat kohtaamistaan lauluhengityksen haasteista, jotka ovat ilmenneet nimenomaan musikaalityöskentelyssä. Haastateltavat toivat esille myös näihin lauluhengityksen haasteisiin löytämiään ratkaisuja.

Tutkimuksen tulokset heijastelivat pitkälti ennako-oletuksia; lauluhengityksen oikeaoppinen toteutuminen aiheutti kaikille haastatteluun osallistuneille erilaisia haasteita. Haastateltavien vastaukset olivat monilta osin linjassa toistensa kanssa. Teemahaastatteluiden tulokset tarjoavat uusia näkökulmia musikaalilaulajien harjoittelun tueksi, sekä työkaluja laulopedagogien opetuksen avuksi. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että lauluhengityksen pulmat näyttäytyvät yleisenä ongelmana ammattilaisten keskuudessa. Niiden tueksi löytyy silti hyvin rajallisesti hyväksi havaittuja harjoitteita, jotka perustuvat tutkittuun tietoon. Tutkimus antaa paljon pohdittavaa etenkin laulopedagogeille ja haastaa alan ammattilaisia kehittämään tietoisuuttaan musikaalilaulun opettamiseen liittyvistä spesialiteeteista. Musiikkiteatteri on hyvin erityinen työympäristö ja alan erityispiirteiden hahmottaminen vaatii musikaalilaulua ohjaavalta laulopedagogilta syvällistä ja kokonaisvaltaista ymmärrystä musiikkiteatterin lisäksi sekä laulajan fysiikasta, että laulajan hengitystekniikasta.

Avainsanat (asiasanat)

Haastattelututkimus, teemahaastattelu, musiikkiteatteri, musikaali-ensemble, lauluhengitys, hengitystekniikka

Sarjasto Meeri

Singing and movement together - Vocal breathing technique while working as a member of a musical ensemble

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2023, 24 pages.

Degree programme in Music. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

In this research Singing and movement together deals with the challenges of vocal breathing while working as a member of a musical ensemble. The need for research originally stemmed from the musical theater industry; the challenges of vocal breathing are a common problem and topic of conversation in the field. Solutions were sought in this study through the experiences of professionals. The research was carried out with the help of semi-structured interviews, in which it was found out whether the professionals working in the field have encountered vocal breathing challenges, as well as what kind of exercises combining singing and movement the professionals selected for the research possibly do. The exercise habits of the interviewees were also investigated in thematic interviews. In the study, three musical theater and singing professionals who have worked in a musical ensemble talked about the vocal breathing challenges they faced, which have manifested themselves specifically in musical work. The interviewees also brought up the solutions they found for these vocal breathing challenges.

The results of the study largely reflected the presuppositions; the orthodox implementation of vocal breathing caused various challenges for all those who participated in the interview. The answers of the interviewees were in many respects in line with each other. The results of the semi-structured interviews offer new perspectives to support the training of musical singers, as well as tools to help the teaching of singing pedagogues. In conclusion, it can be stated that vocal breathing problems seem to be a common problem among professionals. To support them, there are still very limited proven exercises that are based on researched information. The research gives a lot to think about especially for singing pedagogues and challenges professionals in the field to develop their awareness of the specialties related to teaching musical singing. Musical theater is a very special work environment and understanding the special features of the field requires a deep and comprehensive understanding of the singer's physics and the singer's breathing technique in addition to musical theater.

Keywords/tags (subjects)

Interview research, semi-structured interview, musical theater, musical ensemble, vocal breathing, breathing technique

Sisältö

1	Johdanto	2
1.1	Tarve.....	3
1.2	Tutkimuksen tavoitteet ja toteutus	3
2	Käsitteet.....	4
2.1	Musikaali	4
2.2	Musikaali-ensemble	4
2.3	Lauluhengitys	5
2.4	Laulajan tuki	5
2.5	Laulusoundi	5
2.6	HIIT	6
2.7	Aerobinen urheilu	6
3	Hengitys	7
3.1	Hengitys laulaessa	8
3.2	Lauluhengitys musiikkiteatterin kontekstissa	10
3.3	Ääni ja liike yhdessä	11
4	Tutkimus	12
4.1	Ongelman asettaminen ja haastattelukysymykset	12
4.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen	13
5	Teemahaastattelut	14
5.1	Energian säätely	14
5.2	Hengityspaikat.....	15
5.3	Fyysinen kunto	15
5.4	Laulutekniikka ja kontrolli	16
5.5	Rentoutus	17
5.6	Yhteenveto haastatteluista	17
5.7	Tulosten luotettavuus ja eettisyys	18
6	Pohdinta.....	20
6.1	Tulokset	21
6.2	Kehitysehdotuksia	21
	Lähteet	23

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni tutkitaan oikeaoppisen lauluhengityksen toteutumista musikaali-ensemblen jäsenenä työskennellessä. Inspiraatio tutkimuksen tekemiseen kumpusi alun perin musiikkiteatterialan työkentältä, jossa oman kokemukseni mukaan lukuisat laulun ammattilaiset pohtivat jatkuvasti, kuinka saisivat lauluhengityksensä toimimaan paremmin ensemble-työtä tehdessään. Olen itse toiminut varsinaisen ensemble-työskentelyn lisäksi musikaali-ensemblen lauluvalmentajana, jolloin samat lauluhengitykseen liittyvät haasteet nousivat toistuvasti esille ohjaamieni laulamisen ammattiopiskelijoiden joukossa. Toivon tutkimukseni tarjoavan laulamisen ja musiikkiteatterin ammattilaisille konkreettisia työkaluja ja ratkaisuja lauluhengityksen sujuvamman toteutumisen tueksi. Tutkimus on aiheellinen ja tärkeä, koska kyseessä on musikaalilaulajien keskuudessa kovin yleinen ongelma, josta löytyy hyvin vähän luotettavaa ja tutkittua tietoa. Myöskään laulopedagogeilla ei välttämättä ole aina kovin laajaa käsitystä juuri musikaalin ensemblessä työskentelevien laulajien erityisistä tarpeista tai musiikkiteatterin kontekstissa ilmenevistä lauluhengityksen pulmista.

Tällä hetkellä opetan laulamista viitenä päivänä viikossa, kahdessa eri oppilaitoksessa eri tasoille laulajille. Lauluoppilaideni joukossa on myös muutamia musiikkiteatteriin ja musikaaleihin suuntautuneita laulajia, jotka tähtäävät alalle tulevaisuudessa. Myös heidän kanssaan käydyissä keskusteluissa lauluhengityksen haasteet ovat nousseet esiin useampaan otteeseen. Heillä ja muillakin oppilaillani tuntuu olevan lauluhengityksestä ja siihen tiiviisti yhteydessä olevasta laulajan tuesta paljon väärää tietoa, mitä on opittu milloin mistäkin. Jollain tavalla lauluhengitys vaikuttaa näyttäytyvän useille hieman epämääräisenä ja abstraktinakin asiana. Yleisestikin laulamiseen liittyy paljon omituista mystisyyttä ja ”mutuilua”, eivätkä ammattilaulajatkaan osaa aina sanallistaa laulamiseen liittyviä fysiologisia tuntemuksia ja ilmiöitä. Toivon että tutkimukseni selkeyttää joitakin laulajan hengittämiseen liittyviä termejä ja ilmiöitä, erityisesti musiikkiteatterin kontekstissa. Hengittäminen muodostaa laulajan tuen lisäksi ikään kuin kivijalan, minkä pitää olla kunnossa ennen kuin päälle voidaan alkaa rakentamaan uusia laulamisen palikoita.

1.1 Tarve

Uskon, että lauluhengitykseen liittyvistä haasteista ei ole tehty vielä kovin paljon tutkimusta, koska ongelmista ei puhuta oman kokemukseni mukaan kovin avoimesti. Henkilökohtaisten kokemusteni mukaan ammattilaulajat kantavat paljon häpeää siitä jos eivät hallitse jotakin laulamiseen liittyvää osa-aluetta täydellisesti. Uskoisin, että tämän takia hengittämisen haasteitakaan ei tuoda usein yleiseen keskusteluun. Alaa vaivaa muutenkin täydellisyyden tavoittelu ja illuusio siitä, että laulajien ja muidenkin musiikin ammattilaisten tulisi aina jaksaa, pärjätä ja selvittää mahdolliset pulmansa itsenäisesti. Myöskään omissa musiikkiopinnoissani ei ole pureuduttu missään vaiheessa spesifisti musikaalien ensemble-työhön ja siihen liittyviin erityispiirteisiin. Koen tämän jonkinlaisena aukkona koulutuksessa, koska useat laulamisen ammattilaiset työskentelevät jossain vaiheessa uraansa musikaaleissa joko lavalla tai sen ulkopuolella, esimerkiksi juuri lauluvalmentajan roolissa. Yhtenä suurena motiivina tutkimuksen tekemiseen toimii myös se, että haluan itse tulevana laulopedagogina löytää helposti lähestyttäviä ja konkreettisia harjoituksia tulevia oppilaitani varten, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan musikaaleissa ja tekemään ensemble-työtä.

1.2 Tutkimuksen tavoitteet ja toteutus

Tavoitteenani tutkimuksessani on kerätä musikaalialalla työskenneiltä laulamisen ammattilaisilta kokemuksia ja mahdollisia ratkaisuja lauluhengitykseen liittyviin pulmiin musiikkiteatterin kontekstissa. Musikaalilaulajien haastattelut antavat autenttisen kuvauksen - ei ainoastaan heidän kokemuksistaan työelämässä ja opinnoissa - vaan myös heidän löytämistään ratkaisuista lauluhengitykseen liittyvissä ongelmatilanteissa. Pidän kokemusasiantuntijoiden näkemyksiä erittäin suuressa arvossa, koska haastattelemani henkilöt luovivat päivittäin lauluhengitykseen ja sen haasteellisuuden liittyvien teemojen ympärillä. Toivon todella, että tutkimukseni tarjoaa konkreettisia ratkaisuja ensemble-työtä tekeville ammattilaulajille lauluhengityksen helpottamiseksi. Mukana tutkimuksessa on eri ikäisiä eri sukupuolien edustajia, jotka omaavat erilaiset opiskelutaustat ja työkokemuksen. Haastateltavat eroavat siis koulutuksen ja kokemuksen osalta. Heitä kuitenkin yhdistää laulajan ammattitaidon lisäksi käytännön kokemus musikaaleissa työskentelystä, sekä rakkaus ja intohimo musikaalien tekemiseen ja erityisesti ensemble-työhön.

2 Käsitteet

Tässä kappaleessa avaan tarkemmin muutamia tutkimuksessani toistuvasti esiintyviä termejä, joista osaa käytin myös johdannossa.

Musikaali

Musikaali on näyttämömusiikin suuntaus, jossa kerrotaan tarina laulun, tanssin, sekä mahdollisesti myös dialogin keinoin. Toinen tunnettu näyttämömusiikin suuntaus on esimerkiksi ooppera. Ammattimainen musikaali vaatii lavalla monipuolista osaamista näillä kolmella osa-alueella. Musikaalissa on useita elementtejä jotka muodostavat yhdessä näyttävän kokonaisuuden; musiikin, tanssin ja tarinan lisäksi lavalla nähdään pukuja, lavasteita, sekä näyttäviä valoja. Tarinankerronnan kannalta on tärkeää, että musikaalin tuotanto saadaan soljumaan sulavasti ja näiden edellä mainittujen elementtien yhteistyö saumattomaksi. (Streeton, Raymond 2014, 13.)

Hyvä musikaali ei missään nimessä synny pelkästään teknisesti taidokkaiden tekijöiden ja tuotannon summana, vaan se vaatii myös jotain paljon syvempää. Ensisijaisia onnistuneen musikaalin osatekijöitä ovat ennen kaikkea älykkyys, tunteita herättävä tarina ja rohkeus. Hyvä musikaali tuo rohkeasti esiin jotain uudesta näkökulmasta tai uudella tavalla (Kenrick 2008, 14-16). Musiikkiteatterin juuret ovat kaukana, sillä esimerkiksi jo muinaisessa Kreikassa laulaminen sisällytettiin teatteriesityksiin. Nykyaikana musikaalilaulajan tulee hallita lukuisia laulutyyplejä, koska yhdessä musikaalissa voi esiintyä usean eri genren kappaleita. (Streeton, Raymond 2014, 13.)

Musikaali-ensemble

Musiikkiteatterin viitekehyksessä ensemblellä tarkoitetaan ryhmää sivuosan näyttelijöitä, joilta vaaditaan erityisen monipuolista osaamista laulamisen, tanssin ja näyttelemisen osalta. Edellä mainittujen taitojen lisäksi ammattimaisilta musikaalin ensamblen jäseniltä vaaditaan muun muassa hyvää nuotinlukutaitoa ja nopeaa uusien koreografioiden hahmottamistaitoa. Ensemblen jäsenet saattavat esittää eri kohtauksissa eri henkilöitä ja heidän tehtävänä onkin luoda esityksen maailma, sekä ikään kuin alusta tarinan kehittymiselle. Ensemblen jäsenillä ei usein ole vuorosaanoja, eikä välttämättä solistisia tanssi- tai laulupätkiä, mutta he ovat olennaisessa asemassa luomassa näytelmän kokonaisuutta ja tunnelmaa. (Berklee College of Music, 2023.)

Lauluhengitys

Avaan tutkimuksen seuraavassa osiossa lauluhengitys-termiä tarkemmin ja analyttisemmin erilaisten tutkimuksen pohjalta. Kuitenkin, lyhyesti sanottuna tarkoitan lauluhengityksellä tutkimuksessani laulamisen yhteydessä tapahtuvaa oikeaoppista hengitystekniikkaa, jota laulamisen ammattilaiset käyttävät ja opettavat. Lauluhengitys on erilainen konsepti kuin normaali, automaattisesti tapahtuva lepo hengitys ja se vaatii syvällistä ymmärrystä laulamisesta, sekä yhteyttä laulajan omaan kehoon ja sen lihastoimintoihin (Riikonen, Tiainen, Virtanen 2005, 155). Laulaessa tarvitsemme ilmaa normaalia enemmän ja nopeammin. Myös ilmanpaineen säätely on laulaessa tärkeää, jolloin erityisesti keskivartalon lihasten kontrolli korostuu. (Koistinen 2003, 35.)

Laulajan tuki

Tuella tarkoitetaan laulamisen yhteydessä keskivartalon lihaksistossa tapahtuvaa ilmanpaineen säätelystä. Ilmanpaine on ikään kuin vastus ääntöväylässä ja kyseinen vastus vaihtelee muun muassa vokaalista, konsonantista, äänensävyistä ja äänen korkeudesta riippuen. Sisään- ja uloshengityslihasten yhteispeli auttaa ilmavirran vakaana pysymisessä silloinkin, kun ääntöväylän vastus muuttuu. Laulaessa tuen määrän, eli keskivartalon lihasten aktiivisuuden tarve vaihtelee. Esimerkiksi korkealta ja kovaa laulaessa tarvitaan enemmän tukea kuin puhekorkeudella laulaessa. Hyvän tukitekniikan oppii vain ahkeran harjoittelun kautta. Tukemista ei ole järkevää tehdä maksimaalisella volyymin jatkuvasti, koska se rasittaa tuki- ja hengityslihaksia, sekä aiheuttaa lisäjännityksiä esimerkiksi kurkun alueella. (Ikävalko.) Laulajan tuki on olennaisesti yhteydessä oikeaoppiseen lauluhengitykseen, minkä takia termi tulee useamman kerran esille tutkimuksessani.

Laulusoundi

Haastateltavat käyttivät vastauksissaan usein termiä laulusoundi, joten koen tarpeelliseksi avata ilmaisua lukijalle omin sanoin ennen tutkimukseen syventymistä. Laulusoundi on laulajien keskuudessa käytettävä, hieman puhekielinen ilmaus, jolla tarkoitetaan laulajan sen hetkistä äänen väriä ja sävyä.

Sointiväri muodostuu muun muassa resonanssin, laulajan fysiikan ja äänen alukkeeseen perusteella. Erilaiset sointivärit, eli soundit voivat vaihdella esimerkiksi kiinteämmän lauluäänen ja ilmavamman, sekä ohuemman äänenväriin välillä. Myös äänen sointipaikka vaikuttaa äänen sointiväriin.

Joillain laulajilla ääni soi edempänä, toisilla hieman taempana. (Koistinen, 2003, 46.) Tietynlaiset laulusoundit ovat tyypillisiä tiettyjen musiikkigenrejen yhteydessä. Perinteisessä musikaalilaulussa haetaan usein kovaa, jopa ”huutavaa” laulusoundia, jota kutsutaan myös belттаamiseksi. Ilmavaa soundia sen sijaan monesti vältellään, kuitenkin aina kappaleesta ja sen tunnelmasta, sekä tyylistä riippuen. Ammattilaulajat osaavat käyttää erilaisia äänensävyjä monipuolisesti. (Streeton, Raymond 2014, 14.)

HIIT

Termi HIIT juontaa juurensa englannin kielen sanoista high intensity interval training (vapaasti suomennettuna: korkean intensiteetin intervalliharjoittelu). Termillä HIIT viitataan tietynlaiseen intervalliharjoitteluun, joka sisältää useita kierroksia. Kierroksilla vuorottelevat korkean intensiteetin liikkeitä joiden tarkoitus on nostaa sykettä vähintään 80 prosenttiin urheilijan maksimisykkeestä, sekä tätä seuraavat matalamman intensiteetin liikkeitä. HIIT-harjoittelussa tehtävät liikkeitä suoritetaan yleensä ainoastaan ihmisen omaa kehon painoa hyväksi käyttäen. Intervalliosuudet ajoitetaan usein muutaman minuutin pituisiin musiikkiraitoihin sopiviksi, joissa tempot vaihtelevat. Intervalliharjoittelu kehitettiin alunperin 1950-luvulla olympiaurheilijoiden harjoittelun tueksi ja HIIT on tästä kehittynyt oma intervalliharjoittelun haara. (Harvard School of Public Health, 2023.)

Aerobinen urheilu

Aerobinen urheilu tarkoittaa elimistön verenkiertoa parantavaa ja sitä kautta hapenottokykyä edistävää urheilua. Lisäksi se kehittää sydäntä ja keuhkoja, mikä näkyy muun muassa siten, ettei säännöllistä aerobista urheilua harrastava henkilö hengästy kovin nopeasti rasituksessa. Kyseinen liikuntamuoto parantaa ihmisen yleistä jaksamistasoa arjessa. Aerobisen liikunnan hyödyt näkee nopeasti harjoittelun aloitettuaan. Aerobisia urheilulajeja ovat esimerkiksi juokseminen, reipas kävely ja tanssiminen (Terveysguru, 2023.)

3 Hengitys

Hengittämisen tärkein tehtävä on turvata riittävä hapen saanti (Koistinen 2003, 31). Keskimäärin ihminen ottaa 17 000-23 000 hengitystä päivässä ja hengittäminen tapahtuu aina, olimme sitten hereillä tai unessa tiedostamattomassa tilassa (Malde, Allen, Zeller 2013, 55). Hengitämme keuhkoilla, jotka sijaitsevat rintakehässä. Keuhkot ovat hengittämislle olennainen osa, mutta ne eivät ole lihakset, toisin kuin monet luulevat. Keuhkot ovat sienimäistä kudosta, jotka eivät toimi tahdonalaisesti. Keuhkot sijaitsevat melko ylhäällä rintakehässä, alkaen heti solisluiden alapuolelta, jatkuen pituudeltaan aina seitsemänteen kylkiluuhun asti. Jostain syystä ihmisillä on taipumusta usein sijoittaa keuhkot huomattavasti alemmas kehoon, mutta tämä on harhaluulo. (Malde, Allen, Zeller 2013, 80.)

Keuhkojen alla on pallealihas, joka kiinnittyy keuhkojen lisäksi rintalastaan, alimpiin kylkiluihin sekä selkärankaan. Ilma kulkee keuhkoihin henkitorvea pitkin, joka alkaa kurkuunpään alapuolelta. (Sadolin 2009, 21.) Hengityslihakseen jaetaan sisään- ja uloshengityslihaksiin. Sisäänhengityslihakseen muodostavat uloimmat kylkivälilihakset, sekä pallea. Uloshengityslihaksiin sen sijaan kuuluvat sisemmät kylkivälilihakset ja vatsalihakset. (Duodecim Terveyskirjasto, 2016.) Syvässä hengityksessä myös lantionpohjanlihakset osallistuvat hengittämiseen ja joustavat, antaen näin pallealle hyvin tilaa laskeutua alaspäin (Malde, Allen, Zeller 2013, 77).

Sisäänhengityksessä pallea jännittyy ja laskeutuu alaspäin litteänä, laajentaen rintaontelon tilavuutta. Tavallisessa hengityksessä pallean liike on muutamia senttejä mutta syvässä hengityksessä liike voi olla jopa 12 senttiä. Uloshengityksessä pallea sen sijaan saa olla rentona omassa perusasennossaan kupolin muotoisena, jolloin rintaontelon tilavuus pienenee ja ilma työntyy ulos keuhkoista. Pallea vuorottelee supistuen ja rentoutuen koko elämäme ajan omassa rytmisään. (Sadolin 2009, 22.) Hengittämisen mahdollisesti vaikeutuessa tarvitsemme myös apuhengityslihaksia. Nämä kyseiset lihakset yleensä vastaavat muun muassa pään ja kaulan liikuttamisesta. Apuhengityslihakset aktivoituvat etenkin sisäänhengitysvaiheessa jos hengittäminen jostain syystä vaikeutuu. Syitä hengityksen vaikeutumislle voi olla useita, kuten sairaskohtaus, hyperventilointi tai raskas urheilusuoritus. (Duodecim Terveyskirjasto, 2016.)

3.1 Hengitys laulaessa

Laulaminen on hyvin kehollista ja laulu on instrumenttina hyvin erilainen muihin perinteisiin soittimiin verrattuna. Laulajalla ja hänen äänellensä on erityinen ruumillinen yhteys; äänen säätelyminen ja sen resonoiminen tuntuvat laulajan lihaksistossa ja kehon eri onteloissa. Laulaessaan laulaja toimii itse äänen lähteenä, sekä myös äänensä kontrolloijana. (Riikonen, Tiainen, Virtanen 2005, 155.) Hengittäessämme laulamisen yhteydessä, opettelemme samalla säätelymään ulos ja sisään pääsevän ilman määrää. (Koistinen 2003, 30). Laulamisen yhteydessä tapahtuvan uloshengityksen tavoite on olla hidas ja hallittu. Sisäänhengityksen sen sijaan tulisi olla nopea ja suuri volyymiltaan. (Kotila 2008, 60.) Laulaessa ei ole yleensä aikaa hengittää nenän kautta, joten laulamisen yhteydessä on suositeltavaa hengittää aina tehokkaasti suun kautta. Suun kautta tapahtuvan lauluhengityksen tulisi olla laulaessa myös aina mahdollisimman hiljainen. (Sadolin 2009, 23.)

Lepohengitykseen verrattuna laulun yhteydessä tapahtuva sisäänhengitys on nopeampi ja usein myös otettavan ilman määrä suurempi. Laulaessa kuitenkin lihasten yhteispeli ja ilmanpaineen hallitseminen on paljon tärkeämpää kuin hengitettävän ilman määrä. Lauluhengityksessä käytettäviä lihaksia on paljon; muun muassa pallea, sisemmät kylkivälilihakset, rintakehän poikittainen lihas, kylkiluiden aluslihakset, poikittaiset vatsalihakset, leveä selkälihas, lannelihas, alimmat saharalihakset sekä lannerangan poikkihaarakevälilihas osallistuvat hengitystapahtumaan. (Koistinen 2003, 35.) Tärkeimmät sisäänhengitysilhakset ovat pallea ja kylkivälilihakset, kun taas tärkeimpiä uloshengitysilhaksia ovat poikittainen rintalihas ja sisemmät kylkivälilihakset (Kotila 2008, 61). Lauluhengityksen suurin ero normaaliin lepohengitykseen on se, että onnistunut lauluhengitys vaatii tietoista kontrollia. Lepohengitys sen sijaan tapahtuu automaattisesti. Lauluhengitysprosessi voidaan jakaa neljään osaan: sisäänhengitysvaihe, pieni valmistava tauko, säädelty uloshengitys ja pieni palautumisvaihe. (Koistinen 2003, 35.)

Oikeaoppinen sisäänhengitys laulaessa tuntuu lantion pohjassa, alavatsassa ja alaselässä asti. Sisäänhengittäessä laulajan tulisi aistia myös häntä- ja häpyluun seudulla täyttyvänsä ilmalla. Mitä alemmas kehoonsa laulaja saa hengityksensä istumaan, sitä juurevamman ja maadoittuneemman tunteen hän myöskin saa. Tämä taas edistää lähtökohtia kauniisti soivan ja kantavan äänen syntymiselle. (Koistinen 2003, 39.) Pallea laskeutuu sisäänhengittäessä ja antaa tällöin samalla enemmän tilaa keuhkoille, sekä kokonaisvaltaisemmalle ja joustavammalle lauluhengitykselle (Jones

2016, 67). Sisäänhengittäessä joidenkin ihmisten keuhkojen yläosa täyttyy ilmasta ja nostaa rintakehää ylöspäin. Ylemmät kylkiluut eivät ole niin joustavia kuin alemmat kylkiluut, jonka vuoksi keuhkojen yläosa ei pysty laajentumaan samalla tavalla kuin keuhkojen alaosa. Tämän vuoksi rintapainotteinen sisäänhengitys tuntuu usein epämukavalta laulaessa. Keuhkojen yläosaan painottuva hengittäminen voi aiheuttaa myös kiristyksen tunnetta kurkussa. (Sadolin 2009, 23.)

Laulaessa myös uloshengitys tapahtuu erittäin aktiivisena ja kontrolloituna verrattuna tavalliseen hengittämiseen; vatsalihakset ja kylkivälilihakset supistuvat, sekä rintakehän poikittainen lihas ja kylkiluiden aluslihakset aktivoituvat, vetäen samalla kylkiluita alas (Koistinen 2003, 35). Jos laulaessa laulaja päästää ilmaa ulos liian nopeasti, ei hän pysty laulamaan kovin kauaa. Uloshengityksen tietoista kontrollointia kutsutaan laulajan tueksi. Parhaalla mahdollisella tavalla soivan äänen tuottamiseksi laulajan on siis pidätettävä uloshengitettävää ilmaa, sen sijaan että päästäisi kaiken ilman ulos heti. Jos uloshengityksen säätely ei ole laulajalla hallinnassa ja hän yrittää laulaa kovalla volyyymilla voi tapahtua ilmiö, jota kutsutaan puskemiseksi. Puskiessa laulajan ääni on ohut ja huokoinen vaikka laulaisi kovalla paineella. Puskemisen seurauksena lauluääni väsy nopeasti ja laulaminen voi aiheuttaa kipua. (Sadolin 2009, 27.)

Laulajan kehollisen kontrollin (joka on erityisen tärkeää musiikkiteatteria tehdessä) löytämiseen on olemassa erilaisia harjoituksia. Laulunopettaja voi pyytää oppilasta esimerkiksi liikkumaan samalla kun hän laulaa kappaletta. Käveleminen ja pienten askareiden tekeminen yhtä aikaisesti laulamisen kanssa on hyvä alku. Opettaja voi lisäksi kehottaa oppilasta pitämään välillä taukoja kappaleen osioiden välissä. Taukojen aikana laulaja saa tilaa rauhoittua ja maadoittua vaikkapa silmät kiinni. Tällöin laulaja voi tietoisesti ottaa entistäkin vahvemman yhteyden kehoonsa, jos ajatus kehollisesta yhteydestä on päässyt häviämään laulamisen aikana. (Moore, Bergman 2008, 59.) On erittäin tärkeää, että laulaja oppii käyttämään hengitykseen käytettäviä lihaksia kokonaisvaltaisesti ja saa hengityslihaksistonsa muovattua toimivaksi elastiseksi kokonaisuudeksi. Tämä on mahdollista vain jos kaikki muut laulamisen peruspalikat, kuten oikeaoppinen lauluasento, ovat kunnossa. (Koistinen 2003, 36.)

3.2 Lauluhengitys musiikkiteatterin kontekstissa

Kevin Michael Jones (2016) nostaa blogikirjoituksessaan esiin saman aiheen, mikä minua itseänikin on eniten mietityttänyt musikaalin ensemblen jäsenenä työskentelemisessä; tanssiminen ja laulaminen yhtä aikaa. Jones kuvaa tekstissään sitä kuinka musikaalityöskentely vaatii usein vaikeita valintoja ja kompromissien tekemistä, koska virheetön laulaminen ja tanssiminen yhtä aikaisesti on todella haastavaa. Blogikirjoituksessaan Jones kehottaa musikaalilaulajia kokeilemaan niin sanottua Higher breathing Method:ia (ylempi hengitystekniikka), jossa nimensä mukaisesti hengitetään ”ylempänä” kuin normaalisti oikeaoppisen lauluhengityksen kuuluisi tapahtua. Kevin Michael Jones kuitenkin alleviivaa, ettei kyseisellä hengitystekniikalla missään nimessä tavoitella pinnallista ja ainoastaan rintakehän yläosaan painottuvaa hengittämistä. Sen sijaan metodilla tarkoitetaan hengittämisen sijoittamista rintakehän alaosaan. Hän korostaa kuitenkin sitä, että jokainen ihminen ja heidän fysiologiansa toimii eri tavalla, eikä siksi Higher breathing method siksi välttämättä sovi kaikille. (Jones, 2016.)

Judylee Vivier (2014) pitää hengitystä äänen perustana; elämä alkaa ensihenkäyksestä ja loppuu viimeiseen hengenvetoon. Oikeanlainen hengittäminen on hänen mukaansa tietoista ja harjoittelua vaativaa toimintaa, jota pidetään välillä aliarvostettuna asiana. Vivierin mukaan on tärkeää, ettei laulaminen muutu koskaan huutamiseksi missään tilanteessa - ei silloinkaan kun on vaikkapa hengästynyt. Jos näin käy, ei näyttelijä/laulaja ole enää hänen mielestään oikeanlaisessa yhteydessä tekstiin ja ilmaisun sävyt katoavat. Vivier tuo esille myös kehon rentouden tärkeyttä. Hänen mukaansa jännittyneisyys yhdessä osassa kehoa voi vesittää koko kehon tasapainon ja vaikeuttaa etenkin juuri vapaata ja hyvää hengittämistä (Vivier 2014.) Judylee Vivier (2014) ja aikaisemmin mainitsemani Jones (2016) korostavat molemmat musikaalilaulajan erityisen tärkeää yhteyttä omaan vartaloon, sekä balanssin löytämistä kehon ja sen toimintojen eri osa-alueiden välillä. (Jones 2016; Vivier 2014.)

Seuraavaksi vertailen hieman Vivierin (2014) ja Jonesin (2016) näkemyksiä lauluhengityksestä. Vivier (2014) painottaa artikkelissaan kehon vapauttamista jännityksistä ja suosittelee siihen erilaisia fyysisiä harjoituksia. Hän korostaa rintakehän ja kylkien avaamista, sekä selän pyöristämisen avulla saavutettavaa selkälihakien rentoutumista. Jones (2016) sen sijaan keskittyy blogitekstissään puhumaan hengityksen ja tuen tärkeästä yhteispelistä, sekä erilaisista kehotyypeistä. Molemmilla

heillä on mielestäni vahva ja selkeä käsitys siitä, ettei lauluhengitys ole pelkästään sattumanvaraista puuskuttamista, vaan pitkäjänteisesti opeteltua ja huolellista lihastyötä joka onnistuu kehon eri toimintojen ollessa oikeanlaisessa tasapainossa. Heidän näkemyksissään esiintyy jonkin verran eroja, mutta myös yhteneväisyyksiä löytyy paljon.

Pohdin tutkimuksessani alunperin sitä, mitkä ovat tärkeimpiä ja yleispätevimpiä ohjeita oikeaoppisen ja vaivattoman lauluhengityksen saavuttamiseen musikaali-ensemblen jäsenenä toimiessa. Kuitenkin jo tutkimuksen alkupuolella on todettava, että tässäkin asiassa ihmiset ovat uniikkeja yksilöitä, joiden kehot myös toimivat omista lähtökohdistaan omalla tavallaan. Onneksi kuitenkin molemmat edellä mainitsemani musikaalilaulun asiantuntijat ottavat tämän seikan huomioon, eivätkä tarjoa vain yhtä ainutta oikeaa tapaa parhaan mahdollisen lauluhengitystekniikan saavuttamiseksi, vaan kannustavat rohkeasti jokaista tutkimaan oman kehon toimintaa. Vahva kehollisuus ja yksilöiden erilaiset lähtökohdat nousevat esille molempien, niin Vivierin kuin Jonesin tutkimuksissa. Molemmat myös puhuvat useaan otteeseen huolellisuudesta ja pitkäjänteisestä lihastyöstä musikaalilaulajan toimivan lauluhengityksen saavuttamiseksi. Lisäksi kummassakin tutkimuksessa puhutaan äänen ja liikkeen saumattoman yhteistyön tavoittelemisesta.

3.3 Ääni ja liike yhdessä

Koistisen (2003) mielestä yhdistäessämme liikettä ja äänenkäyttöä tulisi liike ja ääni aluksi opetella erillisinä elementteinä. Kun lopulta liike ja laulu ovat erillisinä hyvin hallinnassa, voidaan ne yhdistää kokonaisuudeksi. Ideaalitulanteessa ääni vapautuu kehosta uloshengityksen saattamana, ikään kuin jatkeena liikkeestä. Päämääränä on siis muuttaa liike-energia äänienergiaksi. Rauhalliset ja hallitut liikkeet voivat jopa helpottaa äänen tuottamista joissain tilanteissa. Liikkeen ja laulamisen yhdistäminen tulisi rakentaa pikkuhiljaa. Liikkeen yhdistäminen lauluun voi lähteä alkuun esimerkiksi siitä, että laulajat kävelevät musiikin rytmissä samalla kun laulavat. Vähitellen voidaan siirtyä kohti laulamista ja haastavampien liikesarjojen tekemistä yhtäaikaaisesti. (Koistinen 2003, 117-119.)

4 Tutkimus

4.1 Ongelman asettaminen ja haastattelukysymykset

Kanasen (2008, 32) mukaan tutkimuksen tekeminen vaatii aina lähtökohdaksi ongelman, joka halutaan ratkaista. Kokemukseni mukaan, musikaalien ensemblessä työskentelevät laulajat tasa-painottelevat useiden lauluhengitykseen liittyvien ongelmien kanssa. Tutkimuksessani tuon esille kyseiset ongelmat ja haen niihin ratkaisuja musiikkiteatterin parissa ammatikseen työskentelevien laulajien haastatteluiden kautta. Ongelmana on myös se, ettei musikaalin ensemble-työskentelyyn liittyvistä erityispiirteistä tunnu olevan tarpeeksi tietämystä laulopedagogien keskuudessa, eikä niistä kerrota laulopedagogien opinnoissa. Asetin haastattelukysymykseni siitä perspektiivistä, että haastateltavien henkilöiden vastaukset tarjoaisivat mahdollisimman paljon erilaisia konkreettisia työkaluja hengityksen toimivuuden tueksi ja antaisivat ratkaisuja musikaalilaulajille, sekä heitä mahdollisesti ohjaaville laulopedagogeille. Keskeisin tutkimuskysymykseni on: Kuinka saada lauluhengitys toimimaan optimaalisella tavalla musikaalin ensemblessä työskennellessä?

Haastattelukysymykset:

1. Teetkö joitakin spesifejä harjoituksia, joissa yhdistät laulamisen ja liikkumisen?
2. Millaisia lauluhengitykseen liittyviä teknisiä vinkkejä antaisit musikaalin ensemblessä työskentelevälle laulajalle?
3. Noudatanko tietynlaista säännöllistä kunto-ohjelmaa? Miten se on vaikuttanut lauluhengitykseen?
4. Oletko törmännyt lauluhengitykseen liittyviin haasteisiin musikaalin ensemblessä työskennellessäsi? Miten olet selittänyt ne?

4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen

Tutkimusmenetelmät voidaan jakaa kahteen päätyyppiin: laadullisiin ja määrällisiin. Laadullisesta tutkimuksesta käytetään myös termiä kvalitatiivinen, kun taas määrällisestä tutkimusmenetelmästä puhutaan usein kvantitatiivisena tutkimusmenetelmänä. Kvalitatiivisen tutkimuksen pääasiallinen tavoite on vastata kysymyksiin miksi ja miten. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa sen sijaan keskitytään selvittämään vastausta lähinnä siihen paljonko, mikä ja missä. (Heikkilä, 2014.) Laadullisessa tutkimuksessa tyypillisesti keskitytään nimensä mukaisesti aineiston laatuun, eikä niinkään materiaalin määrään. (Eskola, Suoranta 2008, 18). Toteutin tutkimukseni kvalitatiivisena tutkimuksena teemahaastatteluiden avulla. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelutapa, jossa haastattelija antaa haastateltavien vastata haastattelukysymyksiin vapaasti ilman valmiiksi annettuja vastausvaihtoehtoja (Eskola, Vastamäki 2015, 29).

Valitsin tutkimustavakseni nimenomaan teemahaastattelut, koska halusin kuulla haastattelemini henkilöiden kokemuksista ilman, että ohjaan vastauksia liikaa mihinkään tiettyyn suuntaan etukäteen. Teemahaastatteluissa haastattelin ammattilaulajia ja -näyttelijöitä lauluhengityksen haasteisiin liittyvien kysymysten pohjalta. Haastattelukysymykseni liittyivät suurelta osin kuntoiluun, äänen ja liikkeen yhdistämiseen, sekä kuntoilurutiineihin. Kysymyksillä koitettiin selvittää myös kuntoilun mahdollista yhteyttä lauluhengitykseen. Kartoitin kysymysten kautta lisäksi haastateltavien mahdollisia lauluteknisiä neuvoja, jotka ovat auttaneet heitä toteuttamaan lauluhengityksensä suavammin musikaalin ensemblessä työskennellessään. Varsinaisten haastattelykysymysten lisäksi saatoin esittää tarkentavia lisäkysymyksiä johonkin haastateltavan henkilön esille nostamaan aiheeseen liittyen.

Tyypillisesti teemahaastatteluissa laajuus ja sisältö voivat hieman vaihdella haastateltavasta riippuen, keskustelun edetessä suhteellisen vapaasti eteenpäin (Eskola, Vastamäki 2015, 29). Pysyin haastatteluissani silti melko samanlaisissa raameissa kaikkien haastateltavien kanssa. Äänitin haastattelut ja litteroin ne jälkikäteen sanasta sanaan. Haastatteluiden lisäksi käytin tutkimukseni apuna hengitys- ja (musikaali)laulu-teemaista kirjallisuutta. Suurin osa haastatteluista suoritettiin virtuaalisesti zoom:n välityksellä keskustellen. Yksi haastatteluista toteutettiin kasvokkain. Valikoin haastateltavat henkilöt tutkimukseeni muutaman eri kriteerin perusteella. Halusin haastatteluihin eri ikäisiä ja erilaisen koulutustaustan omaavia henkilöitä, joilla kaikilla on useamman vuoden ko-

kemus musiikkiteatterin saralta. Haastateltavani saivat haastattelukutsun ja haastattelukysymykset muutamaa päivää ennen varsinaista haastattelua sähköpostitse itselleen, jotta he ehtivät syventyä haastattelukysymyksiin kunnolla etukäteen.

5 Teemahaastattelut

Tässä kappaleessa kerrotaan koonti haastatteluideni tuloksista ja analysoidaan tarkemmin haastateltavien vastauksia aikaisemmin esittelemiini haastattelukysymyksiin. Avaan haastatteluissa toistuvasti esille nousseita teemoja, sekä lauluhengitykseen liittyviin pulmiin käytännön kokemusten kautta löytyneitä ratkaisuja. Käytän haastateltavista henkilöistä nimityksiä Haastateltava A, Haastateltava B ja Haastateltava C.

5.1 Energian säätely

Kaikki haastateltavat puhuivat jollain tasolla energian säätelystä isojen musikaalilaulajien aikana. Tällä tarkoitettiin sitä, että musikaalin ensemblessä työskentelevän laulajan tielle tulee jatkuvasti ikään kuin pieniä ongelmanratkaisutilanteita, joissa laulaja joutuu tekemään valinnan siitä, mikä tässä kappaleessa tai kohtauksessa on kaikista tärkeintä. Onko tärkeintä timanttisen puhtaat ja kuulaat lauluharmoniat vai riehakas ja terävääkin terävämpi tanssikoreografia. Tämän valinnan tehtyään musikaalilaulaja valitsee ikään kuin ensisijaisen kohteen, mihin hän käyttää energiaansa. Vaikka energiaa säädellään ja valintoja tehdään niin ei laadusta kuitenkaan tingitä; vaikka laulamista tai tanssimista ei tehtäisi joissain kohtauksissa aivan maksimaalisella volyymilla, tehdään asiat silti huolellisesti ja hallitusti. Valinnan tekeminen on joissain tilanteissa välttämätöntä, jotta lauluhengitys pääsisi toteutumaan edes suunnilleen oikeaoppisella tavalla, eikä muuttuisi täysin pinnalliseksi rintakehään nousevasi huohottamiseksi. Energian säätelystä puhuttaessa osa vastaajista nosti esiin myös sen, ettei koko musikaalia voi paahtaa läpi täydellä energialla, vaan maksimaalinen suorituskyky pitää säästellä usein musikaalien loppupuolella oleviin mahtipontisiin ja isoihin spehtaakkelimaisiin numeroihin.

Siel on aina ainakin yks sellanen joku huipennusbiisi, missä kaikki laulaa ja tanssii hulluna. Niis on usein myös tosi korkee energiataso niinku ihan kaiken ilmaisun suhteen. Niin niissä kyl aina törmää siihen et apua miten tää on ees mahollista (Haastateltava B)

5.2 Hengityspaikat

Energian säätelyyn ja valintojen tekemiseen liittyen, Haastateltava A ja Haastateltava C kertoivat etukäteen sovittujen hengityspaikkojen tärkeydestä ensemblen jäsenten kesken. Haastateltava A korosti sitä, etteivät kaikki ensemblen jäsenet voi hengittää samaan aikaan, koska muuten seuraavaan fraasiin lähteminen luultavasti myöhästyisi ja aiheuttaisi yleistä laahaamista kappaleissa. Lisäksi jos kaikki hengittäisivät samoissa kohdissa, hengityspaikat nousisivat liikaa esille ja kiinnittäisivät todennäköisesti myös katsojien huomion. Hänen tekemissään musikaaliproduktioissa on osalle ensemblen jäsenistä sovittu hengityspaikkoja myös sanojen keskelle, mitä ei yleensä ammattilaulajien keskuudessa tehdä eikä suositella. Tämäkin toimenpide tehtiin kuitenkin juuri edellä mainituista syistä, etteivät kaikki ensemblen jäsenet hengittäisi samoissa kohdissa, sanojen välissä. Haastateltava A ja Haastateltava C molemmat kertoivat myös, kuinka joissain produktioissa on sovittu siitä, että osa laulajista voi jättää kokonaisia tavuja laulamatta, saadakseen paremman lauluhengityksen tehtyä ennen esimerkiksi erityisen pitkää tai korkeaa fraasia. Tavuja väliin jättämällä laulajat myös säästävät energiaa musikaalikappaleen huippukohtiin, sen lisäksi että pystyvät tauon aikana hengittämään paremmin.

Jos on huono kunto niin se homma kosahtaa aika nopeesti. Et se fyysinen kunto ja se aerobinen kunto pitäis olla sellasella tasolla, että pystyis niinku hyvin hallitse sitä hengitystä ja toimimaan sen kanssa (Haastateltava A)

5.3 Fyysinen kunto

Kaikki haastatteluun vastanneet korostivat fyysisen kunnon tärkeyttä musikaalin ensemble-työskentelyyn liittyen. Lisäksi kaikki kolme haastatteluun vastannutta musikaalilaulajaa kertoivat tekevänsä HIIT -tyyppisiä (High intensity interval training) harjoituksia säännöllisesti, joissa nopeat sykepiikit ovat tyyppisiä. Tämä vastaa suoraan musikaalityöskentelyä, joissa yhden kappaleen mittaiset muutaman minuutin ”pyrähdykset” lavalla laulaen ja tanssien ovat arkipäivää. Haastateltava A nosti esiin sen, kuinka olisi tärkeää ettei päivän ensimmäinen korkea sykepiikki tapahdu vasta teatterin lavalla, vaan esityksen käynnistyessä keho olisi jo tottunut korkeaan sykkeeseen. Tästä syystä hän kertoi tekevänsä HIIT-harjoituksia juuri ennen musikaalin vetämistä, lämmittelynä. Myös vastaajat B ja C kertoivat tekevänsä samaisia HIIT-harjoituksia lähes aina ennen näytöksen alkamista. Jokainen vastannut kertoi, että ei noudata kuitenkaan tarkkaa ja säännöllistä kunto-ohjelmaa. Haastateltava C kertoi muokkaavansa kunto-ohjelmaansa aina teos-kohtaisesti, kunkin musikaalin

tarpeita vastaavaksi. Vastaajat A ja B sen sijaan painottivat kuntoilun monipuolisuutta ja vaihtelevuutta yleisesti.

Haastateltavat A ja B alleviivasivat sitä, kuinka jo harjoituskauden aikana, ennen varsinaista näyttöskautta tulisi opetella sietämään ajoittaista epämukavuuden tunnetta ensemblissä työskennellessä. HIIT-harjoittelun lisäksi vastaajat mainitsivat pitävänsä huolta kunnostaan kuntopyöräillen, hölkäten, tanssien, joogaten, sekä käyden kuntosalilla tekemässä voimaharjoittelua. Kaikki vastaajat pitivät kuitenkin ennen kaikkea aerobista kuntoa kaikkein tärkeimpänä osa-alueena. Vastaajat myös kertoivat usein puhuvansa, laulavansa tai muilla tavoin äänitelevänsä samaan aikaan kuin suorittavat jotain aerobista urheilumuotoa. Haastateltava C kertoi tekevänsä voimaharjoittelua ei pelkästään lihaskuntonsa kohentamiseksi, vaan ennen kaikkea mahdollisten loukkaantumisten ehkäisemiseksi näyttösten aikana. Hän oli havainnut tähän parhaaksi keinoksi suurilla painoilla harjoittelun kuntosalilla, sekä erilaiset kahvakuulajumput.

Jos on tosi hengästynyt tilanne niin sit se kontrolli häviää ja ääni tulee huokoisempaa ulos kun se ilmanpaineen säätely vaikeutuu (Haastateltava C)

5.4 Laulutekniikka ja kontrolli

Haastateltava C nosti esiin lauluhengityksen haasteiden hankaloittavan myös muita laulutekniikan osa-alueita. Hänen mukaansa myös tuen ja halutun laulusoundin toteuttaminen muuttuu huomattavasti hankalammaksi, jos hengitys vaikeutuu laulaessa. Erityisesti oikeanlaisen tuen löytyminen on vaikeaa hengityksen jäädessä pinnalliseksi tai vajaaksi. Haastateltavan C mukaan laulamisen kannalta optimaalinen keskivartalon rentous vauhdikkaiden tanssikoreografioiden aikana on miltei mahdotonta, joten kompromisseja ja valintoja on tässäkin yhteydessä tehtävä. Halutun laulusoundin viimeisteltyä tekemistä sen sijaan häiritsee voimakas hengästyminen ja sitä kautta ilmanpaineen säätelyn vaikeudet, sekä kontrollin häviäminen. Lisäksi hänen mukaansa laulajan on oltava tarkka siitä, ettei hän ala ottamaan happea liian paljon nopealla tempolla vaan on koitettava rauhoittaa hengitystä tietoisesti. Myös haastateltava A ja B mainitsivat saman seikan; hekin kehottivat musikaalin ensemblissä työskentelevän laulajan varomaan niin sanottua ylihengittämistä. Haastateltavan A mukaan hengen haukkominen vain pahentaa lauluhengityksen haasteita ja vaikeuttaa kokonaisvaltaisen lauluhengityksen toteutumista pitkällä tähtäimellä, vaikka se tuntuisikin hetkellisesti hengitystä helpottavalta asialta. Jokainen haastateltu toi esille fyysisen kunnon lisäksi hyvän

laulutekniikan tärkeyden. Hyvä laulutekniikka auttaa heitä haastavissa tilanteissa etenkin hengityksen ja laulusoundin kontrolloimisessa.

Mun mielestä tärkein vinkki on etsiä ne kohdat missä voi päästää vatsan rennoksi. Että usein tanssiessa keho on kuitenkin silleen tosi aktiivinen ja ehkä jännittynytkin. Nii etsii ne kohdat missä voi päästää vatsan rennoksi nii hengitys pääsee sit laskeutuman alas asti (Haastateltava C)

5.5 Rentoutus

Sopivien rentoutumispaikkojen löytäminen musikaalinumeroiden keskeltä koettiin myöstarkeäksi. Haastateltava C kertoi mieltävästä käteviä rentoutumiskohtia kappaleiden keskelle etukäteen, jo harjoituskauden aikana. Haastateltava C kertoi kokevansa kehonsa jopa jännittyneeksi välillä tanssinumeroiden aikana. Rentouttamalla kehonsa ja erityisesti laululihaksistonsa, koki hän pystyvänsä rentouttamaan sen kautta myös lauluhengityksensä. Erityisesti vatsan rentouttaminen auttoi häntä ohjelmoimaan lauluhengityksensä toimivammaksi. Rentoutumiskohdat tarjoavat Haastateltava C:lle ikään kuin nollaustilan, jonka jälkeen on taas helpompaa lähteä rakentamaan seuraavaa musikaalinumeroa uudella intensiteetillä. Se, että musikaalilaulaja on suunnitellut ja tietää nämä niin sanotut nollauskohdat etukäteen tarkasti, auttaa henkisesti jaksamaan raskaammankin esitettävän numeron loppuun asti.

5.6 Yhteenveto haastatteluista

Yhteenvetona tekemissäni teemahaastatteluissa nousi esiin viisi pääteema, joiden ympärillä haastateltavien kokemukset pyörivät. Nämä Lauluhengitykseen musikaali-ensemblen jäsenenä toimiessa liittyvät teemat olivat energian säätely, hengityspaikat, fyysinen kunto, kontrolli ja laulutekniikka, sekä kehon ja hengityksen rentoutus musikaalin aikana. Kaikki haastattelututkimukseeni osallistuneet musikaalilaulajat sivusivat jollain tavalla näitä edellä mainittuja pääteemoja keskustelujemme aikana.

Kaikista selkeimmiksi pääteemoiksi haastatteluissa nousivat energiatason säätely, sekä HIIT-treenaaminen. Jokainen haastateltu puhui näistä kahdesta osa-alueesta monisanaisesti ja piti niitä todella olennaisina seikkoina musikaalissa lauluhengityksen toteutumisen kannalta. Tietoinen energiatason säätelyllä musikaalin tekemisen aikana tarkoitettiin sitä, ettei jokaista esitettävää numeroa voi suorittaa antamalla sata prosenttia energiastaan kaikille muusikaalissa vaadittaville osa-

alueille. Sen sijaan musikaalin tekemisen aikana on tehtävä valintoja ensisijaisesta energian suuntaamisen kohteesta. Jokainen haastateltu mainitsi myös HIIT-treenaamisen tärkeänä osana musiikaaleihin valmistautumisessa. HIIT-harjoittelun lisäksi haastateltavat henkilöt kertoivat harrastavansa muutakin urheilua, kuten juoksemista ja tanssia. Lisäksi kaikki haastateltavat korostivat erityisesti aerobisen urheilun auttavan heitä toimimaan paremmin lauluhengityksensä kanssa musikaalin harjoitus- ja esityskaudella.

Jokainen haastateltu kertoi myös miettivänsä hengityspaikkoja musikaalinumeroissa etukäteen. Erityisesti haastateltava A korosti etukäteen suunniteltujen hengityspaikkojen tärkeyttä musiikaaliensemlessä. Myös haastateltava B ja C kertoivat miettivänsä hengityspaikkoja jo harjoitusvaiheessa. Haastateltava C mainitsi hengityspaikkojen lisäksi suunnitellut rentoutuspaikat keskivartalolle. Rentoutuksen kautta hän koki pystyvänsä ikään kuin uudelleen ohjelmoimaan lauluhengityksensä. Jokainen haastateltu mainitsi yleisen vakaan laulutekniikan tärkeyden. Haastateltavat kokivat hengästyneisyyden vaikuttavan laulamisen kontrollointiin olennaisella tavalla. Hyvä laulutekniikka kuitenkin auttoi laulajia haastavassa ja hengästyneessä tilanteessa edes jonkinlaisen äänen kontrollin säilyttämisessä. Teemahaastattelun osalliset mainitsivatkin suurimmaksi haasteekseen juuri liiallisen hengästyneisyyden, joka vaikeuttaa lauluhengityksen oikeaoppista toteutumista ja näin äänentuottamista, sekä äänen viimeistelyä kontrollintia. Yksikään haastattelemani henkilö ei noudattanut vakiintuneesti tietynlaista kunto-ohjelmaa, vaan kaikki vaihtelivat urheilutottumuksiaan aina tilannekohtaisesti, kunkin musikaalin vaatimuksista riippuen. Urheilutottumuksiin vaikutti lisäksi se, oliko kyseessä musikaalin harjoituskausi vai esityskausi.

5.7 Tulosten luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella kahden luotettavuuskäsitteen avulla. Näistä käsitteistä ensimmäinen reliabiliteetti. Reliabiliteetilla viitataan tutkimustulosten vakauteen ja pysyvyyteen. Käytännössä tällä tarkoitetaan sitä, olisivatko tutkimustulos samanlainen jos se uusittaisiin. Toinen luotettavuuskäsite, validiteetti, sen sijaan viittaa tutkimuksen laatuun; suunnitelmallisuuteen, menetelmiin, sekä siihen keskitytäänkö tutkimuksessa oikeisiin asioihin. Tutkimustulokset tulee myös dokumentoida perusteellisesti, jotta ne ovat helposti arvioitavia. Kerätty materiaali kuuluu säilöä ja kirjata pikkutarkasti ylös. Kun tutkimuksen edetessä vastaukset asetettuun ongelmaan alkavat toistua, on kyse saturaatiosta eli kylläntymisestä. Myös vahvistettavuus on tär-

keä arvo tieteellisen tutkimuksen luotettavuuden mittaamisessa. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksesta saadut tulokset pitäisi pystyä yhdistämään jo aikaisemmin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. (Kananen 2014, 146-147, 150-152.)

Pidän tutkimukseni tuloksia luotettavina, koska haastateltavien henkilöiden vastaukset olivat suurelta osalta linjassa tutkijoiden tekemien havaintojen kanssa, sekä toistensa kanssa. Olemassa oleva vähäinen tutkimusmateriaali ja asiantuntijoiden pohdinta aiheesta (Vivier 2014 & Jones 2016) huomauttaa hyvän kehontuntemuksen helpottavan laulajaa musikaalityöskentelyssä. Jones (2016) nosti esiin erityisesti kompromissien tekeminen musiikkiteatterin parissa ja Vivier (2014) painotti myös kehon rentouttamisen tärkeyttä. Kaikki edellä mainitsemani pointit nousivat esiin tekemissäni teemahaastatteluissa. Jokainen haastateltu toi haastattelussa ilmi Vivierin (2014) ja Jonesin (2016) pääpointit jollain tasolla. Haastateltavien vastaukset siis heijastelivat pitkälti olemassa olevan asiantuntijatiedon linjaa. Tämä seikka viittaa siihen, että tutkimukseni tulokset ovat luotettavia ja toistettavia. Haastateltavat ovat ammattilaisia, jotka työskentelevät alalla, joten heillä on vakuuttava ja luotettava kokemusasiantuntijuus alalta.

Haastateltavat edustavat koulutustaustaltaan ja työkokemukseltaan hyvin ihmisryhmää, joka kohtaa lauluhengityksen haasteita työssään musikaalienseblen jäsenenä. Haastateltavia oli tässä tutkimuksessa vain kolme, joten tutkimuksen luotettavuutta lisäisi suurempi määrä haastateltavia. Haastattelun tulokset olisivat kuitenkin toistettavissa, sillä hyvin todennäköisesti muutkin alan ammattilaiset antaisivat samanlaisia vastauksia haastattelukysymyksiini kuin valitsemani haastateltavat. Tämä päätelmäni perustuu siihen, että kaikki haastateltavat antoivat hyvin samansuuntaisia vastauksia keskenään. Lisäksi haastateltavien vastaukset olivat linjassa tutkitun tiedon kanssa. On kuitenkin huomion arvoista, että olemassa oleva kirjallisuus ja tutkimustieto tarkastelemastani aiheesta on hyvin vähäistä. Tästä syystä lisätutkimus musikaali ensemblen lauluhengityksestä on erityisen tärkeää ja toivottavaa.

Etsin tietoa tutkimukseni pohjaksi kirjallisuudesta, blogeista ja laulamiseen liittyviltä verkkokursseilta. Käytin Googlea tiedon hakemiseen. Hakusanoinani käytin muun muassa sanoja musikaalit, musikaalienseble, lauluhengitys ja hengitystekniikka. Hain tietoa sekä suomenkielisillä, että englanninkielisillä hakusanoilla. Myös kirjallisuuden osalta käytin niin suomenkielistä kuin englanninkielistä lähdemateriaalia. Pidän keräämäni lähdemateriaalia luotettavana, koska materiaalin kir-

joittaneet henkilöt edustavat pitkän linjan koulutettuja ammattilaisia laulamissa, laulunopettamisessa ja/tai musiikkiteatterissa. Kaikki referoimani lähdemateriaali on julkaistu 2000-luvun puolella, joten käyttämäni aineisto on suhteellisen tuoretta, vaikkakin osa on julkaistu jo 2000-luvun alkupuolella. Hengittäminen, joka on tutkimukseni pääosassa, on kuitenkin pysynyt fysiologisesti samanlaisena tapahtumana suhteellisen kauan, joten en näe hieman kaukaisempienkin julkaisujen käyttämistä tutkimukseni lähdemateriaalina ongelmana.

Tutkimuksessani noudatettiin eettisiä periaatteita. Eettisyyttä edusti muun muassa se seikka, että haastateltavien musikaalin ensemblessä työskennelleiden laulajien henkilöllisyys salattiin. Kaikki haastatteluista esiin nostamani poistit, sekä käyttämäni suorat lainaukset tutkimuksessa ovat sellaisia, ettei haastateltavaa ole mahdollista tunnistaa niiden perusteella. Jokainen haastateltava osallistui haastatteluun vapaaehtoisesti. Äänitin ja litteroin kaikki haastattelut huolellisesti. Lisäksi säilytin äänitteitä ja kirjallista materiaalia vain tutkimuksen tekemisen ajan, jotta pystyin halutesani palaamaan niihin kirjoitusprosessin edetessä. Haastattelut taltioitiin haastateltavien henkilöiden suostumuksella ja heille kerrottiin äänittämisestä etukäteen lähetetyssä haastattelukutsussa. Tutkimuksen valmistuttua hävitin kaiken keräämäni haastattelumateriaalin asianmukaisesti.

6 Pohdinta

Tiedostan hyvin, että tietopohjan laajuus tutkimukseni perustaksi oli melko maltillinen. Tämä johtui siitä, ettei valitsemaani aihetta, musikaalilaulajien hengitystekniikkaa, ole juurikaan tutkittu. Aiempien tutkimusten vähyyteen nähden onnistuin mielestäni kuitenkin keräämään suhteellisen kattavan ja luotettavan tietopohjan lauluhengityksestä ilmiönä. Sen sijaan lauluhengityksestä nimenomaan musikaalienseblen kontekstissa ei löytynyt juurikaan tutkittua tietoa. Sen takia pidän tekemiäni haastatteluja erityisen tärkeinä. Koen että ne avasivat omat silmäni uudella tavalla varsinkin pedagogisten opintojen sisällön suhteen, vaikka olinkin tietoinen jo monista haastatteluissa esiin nousseista teemoista. Jotkin käyttämäni lähdemateriaaleista eivät olleet erityisen tuoreita julkaisuja, mutta koen lähdemateriaalini olleen silti luotettavaa, koska laulamiseen ja lauluhengitykseen liittyvät fysiologiset faktat eivät ole muutamassa vuosikymmenessä muuttuneet. Haastateltavani nostivat selkeästi esiin muutamia musikaalin ensemblessä työskentelevän laulajan hengitystekniikkaan kohdistuvia pointteja. Useat niistä ovat jääneet liian vähälle huomiolle ainakin Suo-

nessa laulajien ja etenkin laulopedagogien keskuudessa. Uskon että haastattelujen avulla on mahdollista kehittää musikaalilaulajien hengitysteknisten taitojen lisäksi laulopedagogien ymmärrystä ja osaamista musikaalilaulajien laulunopettamista ajatellen.

6.1 Tulokset

Haastatteluissa esiin tulleet ongelmat eivät yllättäneet minua, koska itsellenikin on henkilökohtaista kokemusta musikaalin ensemblissä työskentelystä ja siinä yhteydessä hengitykseen liittyvistä pulmista. Nämä ongelmat ovat nousseet keskustelunaiheiksi myös projekteissa, joissa olen itse ollut mukana musikaalienseblen jäsenenä tai lauluvalmentajan roolissa. Haastateltavien henkilöiden tarjoamat ratkaisut ongelmiin olivat kuitenkin mielestäni erittäin mielenkiintoisia ja antoivat paljon ajattelemisen aihetta, sekä kehitysideoita laulunopettajana oikeaoppisen lauluhengitystekniikan opettamiseen liittyen. Myös musikaalilaulajan näkökulmasta ajatellen teemahaastattelut tarjoavat mielestäni oivallisia ratkaisuja ja konkreettisia neuvoja avuksi musiikkiteatterin työkentälle. Päälimmäisinä ratkaisuehdotuksina laulajan hengittämisen haasteiden tueksi keräämästäni haastatteluaineistosta nousivat monipuolisen fyysisen kunnon kehittäminen ja toistojen tekemisen tärkeys. Lisäksi haastatteluissa puhuttiin paljon suunnitelmallisuudesta hengityspaikkojen suhteen, sekä energian säätelyn tärkeydestä.

Myös se, että muutama vastaaja korosti sitä, miten musikaalin treenaaminen ei aina tunnu hyvältä oli mielestäni erittäin tärkeä huomio. Laulajien ja laulunopettajien keskuudessa korostetaan oman kokemukseni mukaan aina sitä, miten laulamisen ja kaiken siihen liittyvän tulisi tuntua hyvältä. Olen toki samaa mieltä tästä siinä mielessä, että fysiologisesti laulamisen tulisi ehdottomasti tuntua aina hyvältä ja vaivattomalta, ilman kiristystä ja kurkun kuromista. Kuitenkin, olen huomannut tämän lentävän lauseen aiheuttavan ehkä jonkinlaista luovuttamis-mentaliteettia juuri musikaalien yhteydessä harjoittelemisessa; ei jakseta treenata ja tehdä suuria määriä toistoja, koska se tuntuu varsinkin aluksi epämukavalta. Tällaista ilmiötä en ole huomannut musiikkiteatterin ammattilaisten keskuudessa vaan ennemminkin laulun opiskelijoissa, jotka eivät ole vielä niin syvällä musikaaleissa ja niiden tekemiseen liittyvissä asioissa.

6.2 Kehitysehdotuksia

Haastateltujen henkilöiden vastaukset haastatteluksymyksiini olivat melko samanlaisia. Jokainen haastateltava puhui HIIT-treenaamisesta (high intensity interval training), sekä yleisestä hyvästä

kunnosta ja sen tärkeydestä musikaalin ensemblessä työskennellessä. Hyvästä kunnosta on laulamissa yleisestikin hyötyä, ei vaan musikaaleista puhuttaessa. Kuten jo johdannossa mainitsin, on mielestäni erikoista ettei musikaalityöskentelystä ja sen erityispiirteistä puhuta enempää musiikkialalla lauluopinnoissa. Myöskään laulajien fyysisen kunnan tärkeydestä yleisesti ei puhuta lainkaan oman kokemukseni mukaan musiikkipedagogi-opintojen tai muidenkaan musiikkiopintojen yhteydessä. Missään lauluopinnoissani ei ole koskaan puhuttu vaikkapa siitä, miten tärkeää mitä tahansa genreä laulavan laulajan vatsalihasten kunto on. Useissa lähteissäni vatsalihasten kunnan tärkeydestä puhuttiin paljon. Vaikkei vatsalihakset itsessään suoraan kuulu tutkimukseni keskiöön, liittyy laulajan fyysinen kunto kuitenkin olennaisesti myös musikaalin ensemblessä töiden tekemiseen. Miksi laulajien fysiikka on vaiettu aihe alallamme? Kenties musiikkiteatterin koulutuksessa fysiikan ja laulun yhteydestä puhutaan enemmän, mutta mielestäni siihen liittyvistä asioista tietäminen kuuluisi myös yleisesti kaikille pop/jazz-laulajille ja laulopedagogeille. Laulopedagogit yleensä ohjaavat musikaalilaulajia esimerkiksi musiikkiteatteriproduktioissa, joten on hieman hämmäntävää, jos heillä ei ole kattavaa tietämystä ensemblelaulajien työhön kuuluvista spesialiteeteista, muun muassa fyysisestä haastavuudesta työssä.

Jokaisen haastateltavani yksi ratkaisu lauluhengityksen haasteiden helpottamiseksi musikaalin ensembletyössä oli monipuolinen fyysisen kunnan kehittäminen. Kyseinen ratkaisuehdotus on mielestäni selkeä ja myös suhteellisen helppo toteuttaa. Enää tarvitaan yleinen tietoisuus ja puhe aiheesta ammattilaulajien ja laulopedagogien keskuudessa. Laulajan instrumentti on oma keho ja kukapa ei haluaisi pitää soitintaan kaikin puolin mitä parhaimmassa kunnossa. Olisi hienoa, jos tulevaisuudessa laulajien ja laulopedagogien ammattiopintoihin sisältyisi instrumentin harjoittamisen ja musiikin teorian lisäksi myös jonkin verran urheilua ja kehonhuoltoa laulamisen perspektiivistä suunnitellusti. Kehollisuus ja yhteyden hakeminen kehoon on mielestäni muutenkin tärkeää ja antaa paljon laulajalle myös ilmaisullisessa ja taiteellisessa mielessä, eikä vain käytännöllisyyden näkökulmasta ajateltuna. Mielestäni musiikkipedagogien opinnoissa opiskelu painottuu muutenkin hieman liian suppeasti vain muutamien tiettyjen genrejen ympärille. Musikaali-musiikki ei ole yksi näistä genreistä. Olisi hienoa jos musikaalit saisivat enemmän huomiota musiikkipedagogi-opinnoissa, muutenkin kuin hengittämisen haasteiden näkökulmasta. Musikaalit opettavat kaikessa haastavuudessaan äärettömän monipuolista ja kokonaisvaltaista instrumentin- ja kehonhallintaa, josta olisi varmasti hyötyä kaikille ammattilaulajille, sekä laulopedagogeille.

Lähteet

Berklee College of Music. 2023. Viitattu 03.11.2023. <https://www.berklee.edu/careers/roles/ensemble-dancer-theater>

Duodecim Terveyskirjasto. 2016. Lääketieteen sanasto; hengityslihakset. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 20.06.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01105>

Eskola, J; Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J; Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Artikkeliteoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Harvard School of Public Health. 2023. Copyright: The President and Fellows of Harvard College. Viitattu 23.10.2023. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/high-intensity-interval-training/>

Heikkilä, T. 2014. Tarja Heikkilä ja Edita Publishing Oy. <http://tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUS-TUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Ikävalko, T. Viitattu 30.10.2023. <https://www.teroikavalko.fi/laulutekniikka-verkkokurssi/laulajan-tuki-teoria/>

Jones, K.M. 2016. Voice training tips: 4 Things Musical Theatre singers should know about breathing. Julkaistu 01.06.2016. Viitattu 04.06.2023. <https://musicaltheatresources.com/2016/06/01/4-things-musical-theatre-singers-should-know-about-breathing/>

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. E-kirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.

Kenrick, J. 2008. Musical theatre - A History. New York: Continuum International Publishing Group.

Koistinen, M. 2003. Tunne kehosi - Vapauta äänesi, Äänitimpurin käsikirja. SULASOL, Helsinki ja Mari Koistinen.

Kotila, L. 2008. Sydämen puhetta sydämelle: Kirja laulamisesta. Tampere: Juvenes print.

Malde, M., Allen, M.-J., Zeller, K.-A. 2013. What every singer needs to know about the body: Second edition. San Diego: Plural Publishing.

Moore, T., Bergman, A. 2008. Acting the song: performance skills for the musical theatre. New York: Allworth press.

Riikonen, T., Tiainen, M., Virtanen, M. 2005. Musiikin ja teatterin tekijöitä. Helsinki: Valopaino Oy.

Sadolin, C. 2009. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Kööpenhamina: CVI Publications.

Streeton, J., Raymond, P. 2014. Singing on stage - An Actor's Guide. Bloomsbury Publishing Plc.

Terveysguru. Julkaistu 21.02.2023. Viitattu 20.10.2023. <http://www.terveysguru.fi/liikunta/aerobinen-liikunta>

Vivier, J. 2014. Breath. Julkaistu 18.07.2014. Viitattu 04.06.2023. <https://schooltheatre.org/breath/>